

Unsere Leistung und Themen:

Mentalcoaching Sport

Leistungssportler sind Menschen und Menschen funktionieren nicht einfach so. Sie haben Emotionen, Ängste, Sorgen, Blockaden wie jeder Mensch. Das Ziel des Leistungssportlers ist, nach hartem Training sein Leistungsmaximum im Wettkampf punktgenau abrufen zu können. Zwang- und Drucksituationen können dem entgegen wirken. Die Angst vor dem Versagen, das „Zumachen“ der Muskulatur, Verlust der Konzentration, oder Verkrampfung haben ihre Ursachen im mentalen Bereich. Ob im Einzelsport oder im Mannschaftssport, jeder hat diese Situationen schon durch. Wir unterstützen und begleiten die Sportler mit Menschlichkeit und Verständnis und helfen mit verschiedenen individuellen Techniken, damit aus den „Trainingsweltmeistern“ wahre Weltmeister im Wettkampf werden. Mit Einfühlungsvermögen und Weitsicht helfen wir den Menschen, das zu erreichen, wofür sie hart arbeiten und woran sie glauben. Wir unterstützen bei diesen berühmten Fragen: Wofür soll ich mich quälen und Grenzen überschreiten im Training? Was ist zu tun um lockerer zu werden? Wohin, was will ich und warum?

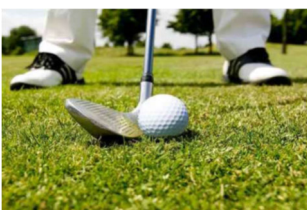
Vom Trainingsweltmeister zum wirklichen Weltmeister

- Gehirnaktivierung zum Schaffen neuer synaptischer Verbindungen spezifisch für den Sportbereich
- Individuelle Wahrnehmung und Analyse der Emotionen vor, während und nach dem Wettkampfes
- Visualisierungs- Konzentrations- und Entspannungstechniken
- Augendominanz, evtl. Blindstrecken und Fokussierung, aktive und reaktive Konzentrationssteigerung im Wettkampf
- Reduzierung und Steigerung der Gehirnfrequenzen, sowie Hemisphären Synchronisation mit binauralen Gehirnschwingungen
- Intrinsische Motivation; was will ich erreichen? Warum? Was ist zu tun? Zieldefinition, Motivanalyse und Umsetzung mit Plan
- Lösen von Blockaden und Ausrichtung auf das Ziel mit EMT oder/und Sporthypnose
- Anker- und Aktivierungstechniken sowie Zugriff zum Unterbewusstsein, Entwicklung einer Routine zum Flow oder/und High Fokus

Zielgruppe:

**Leistungssport
Mannschaften
Einzelsportler**

Inhalt



Neue synaptische Verbindungen = mehr Leistung und bessere Fokussierung!

Durch das Schaffen neuer Verbindungen im Gehirn erreicht der Sportler eine längere Konzentrations- und Fokussierungszeit. Die Reaktion wird schneller und Kompensationen werden reduziert. Der Energieaufwand wird geringer und die Wahrnehmung besser.

Zur Unterstützung der Entspannung, Visualisierung, evtl. Regeneration und der Konzentration für Spitzenleistung können binaurale Gehirnschwingungen eingesetzt werden. Unser Gehirn produziert Frequenzen von 0,5 bis ca. 35 Hz, vom Tiefschlaf bis hin zur höchsten Konzentration. Binaurale Frequenzen werden phasendifferent über Kopfhörer eingespielt. Durch die Phasendifferenz geht das Gehirn in Resonanz mit den gewünschten Frequenzen. Weltweit werden die Frequenzen im Leistungssport eingesetzt. Unser Institut arbeitet seit Jahren mit binauralen Frequenzen mit großem Erfolg. Es können sogar 40 Hz angeboten werden zum absoluten High Focus bei Spitzenleistung.



Ziele & Vorteile

Ziele:

- Du erweiterst Dein Netzwerk im Gehirn
- Du rufst Deine Spitzenleistung ab, wenn erforderlich
- Du entwickelst Dich vom Trainingsweltmeister zum Sieger
- Du lernst das richtige Visualisieren
- Du kannst Dich besser auf das Wesentliche konzentrieren
- Du lernst, Dein Gehirn zu benutzen anstatt dich benutzen zu lassen
- Du hast klar definierte Ziele und Motive und erreichst diese
- Du löst Deine Blockaden
- Du lässt Dein Ego für Dich arbeiten, anstatt umgekehrt
- Du beherrscht Deine Emotionen in schwierigen Situationen
- Du bist stabil und motiviert

Vorteile:

- Du hast großen Spaß dabei
- Du fühlst Dich wohler und mental stärker
- Du bist motivierter
- Du gewinnst mehr Vertrauen zu Dir selbst
- Du erweiterst Deinen Blickwinkel

Was ist Mentaltraining nach unserem Empfinden und aus unserer Sicht?

Oftmals wird unter Mentaltraining verstanden, dass der Sportler ein Ziel braucht, dies visualisieren kann, entspannen kann und nur noch positive Gedanken hat.

Für uns ist das graue Theorie. Das ist sehr provokativ, aber die Erfahrung gibt uns Recht.

Über die Hälfte der Menschen können aufgrund der individuellen Wahrnehmung nicht visualisieren. Ziele setzen ohne Motivgrundlage sind Lippenbekenntnisse. Die positiven Gedanken sind schnell weg, wenn es nicht so klappt, wie es visualisiert wurde, usw.

Der für uns wichtigste Aspekt ist unser Gehirn. Wissenschaftlich nachweisbar ist, dass gerade in angespannten Situationen wie z.B. im Wettkampf, das Gehirn vorwiegend auf einer Hälfte (links) relativ hohe Gehirnschwingungen (laut EEG) zeigt. Das bedeutet im Vergleich mit einem PC, dass nur die Hälfte des Arbeitsspeichers genutzt wird. Das wichtigste als Basis ist demnach, den Arbeitsspeicher zu verdoppeln und auch die rechte Gehirnhälfte zuschalten. Das erreichen wir z.B. mit binauralen Gehirnfrequenzen. Dadurch wird die Konzentration immens verstärkt, die nötige Lockerheit und dennoch der High Focus erreicht und das volle Leistungspotential wie im Training kann abgerufen werden.

Powerbrain GmbH
Institut für angewandte Mentalstrategie

Dominikus Käser Str. 28
85391 Allershausen

Telefon: +49 8166 990311

E-Mail:
sepp.spreitzer@powerbrain-institut.de

WEITERE INFOS

www.powerbrain-institut.de